GE

Ultrafit®

X-TRAINER 500

SICHERHEITSHINWEISE

MONTAGE

TEILELISTE

EXPLOSIONSZEICHNUNG

ACHTUNG

Lesen Sie vor Gebrauch des Geräts alle Sicherheitshinweise und die Anleitung. Bitte bewahren Sie diese Anleitung zum späteren Nachschlagen auf.

Maximum Gewicht

115KGS

INDEX

SICHERHEITSHINWEISE	4
VOR TRAININGSBEGINN	5
MONTAGEKOMPONENTEN	6
MONTAGE	7
HINWEIS	14
TRAININGSCOMPUTER	15
TRAININGSANLEITUNG	24
AUFWÄRM- UND ABKÜHLPHASE	25
TEILELISTE	26
EXPLOSIONSZEICHNUNG	27
GARANTIE	28

Hersteller und Service

Summary
Handels- und Dienstleistungs GmbH
Feldmannstraße 1
25524 Itzehoe
Germany
Tel.: 0180 5 014 586
(0,14 Euro/Minute aus dem deutschen Festnetz)

SICHERHEITSHINWEISE

ACHTUNG:
Lesen Sie unbedingt die folgenden Sicherheitshinweise, bevor Sie den ULTRAFIT X-Trainer 500 in Gebrauch nehmen!

Zur Vermeidung ernsthafter Verletzungen beachten Sie folgende Hinweise:

1. Stellen Sie den ULTRAFIT X-Trainer 500 auf einer festen und ebenen Fläche auf.

2. Halten Sie Kinder und Haustiere von dem Gerät fern.

3. Der ULTRAFIT X-Trainer 500 darf nicht von Personen mit einem Körpergewicht von über 115 kg benutzt werden.

4. Der ULTRAFIT X-Trainer 500 darf nicht von mehreren Personen gleichzeitig benutzt werden.

5. Achten Sie bei der Benutzung, beim Auf- und Absteigen, der Einstellung sowie der Montage des ULTRAFIT X-Trainer 500 darauf, nicht das Gleichgewicht zu verlieren, da Sie sich bei einem Sturz ernsthaft verletzen könnten.

6. Benutzen Sie den ULTRAFIT X-Trainer 500 nur so, wie dies im Handbuch beschrieben wird.

7. Verstellen Sie den Sattel keinesfalls, während Sie auf dem ULTRAFIT X-Trainer 500 sitzen.

8. Wärmen Sie sich vor Trainingsbeginn stets mit geeigneten Dehnungsübungen auf.

9. Überprüfen Sie vor jedem Gebrauch, ob alle Schrauben, Muttern, Handgriffe und Pedale fest angezogen sind.

ACHTUNG

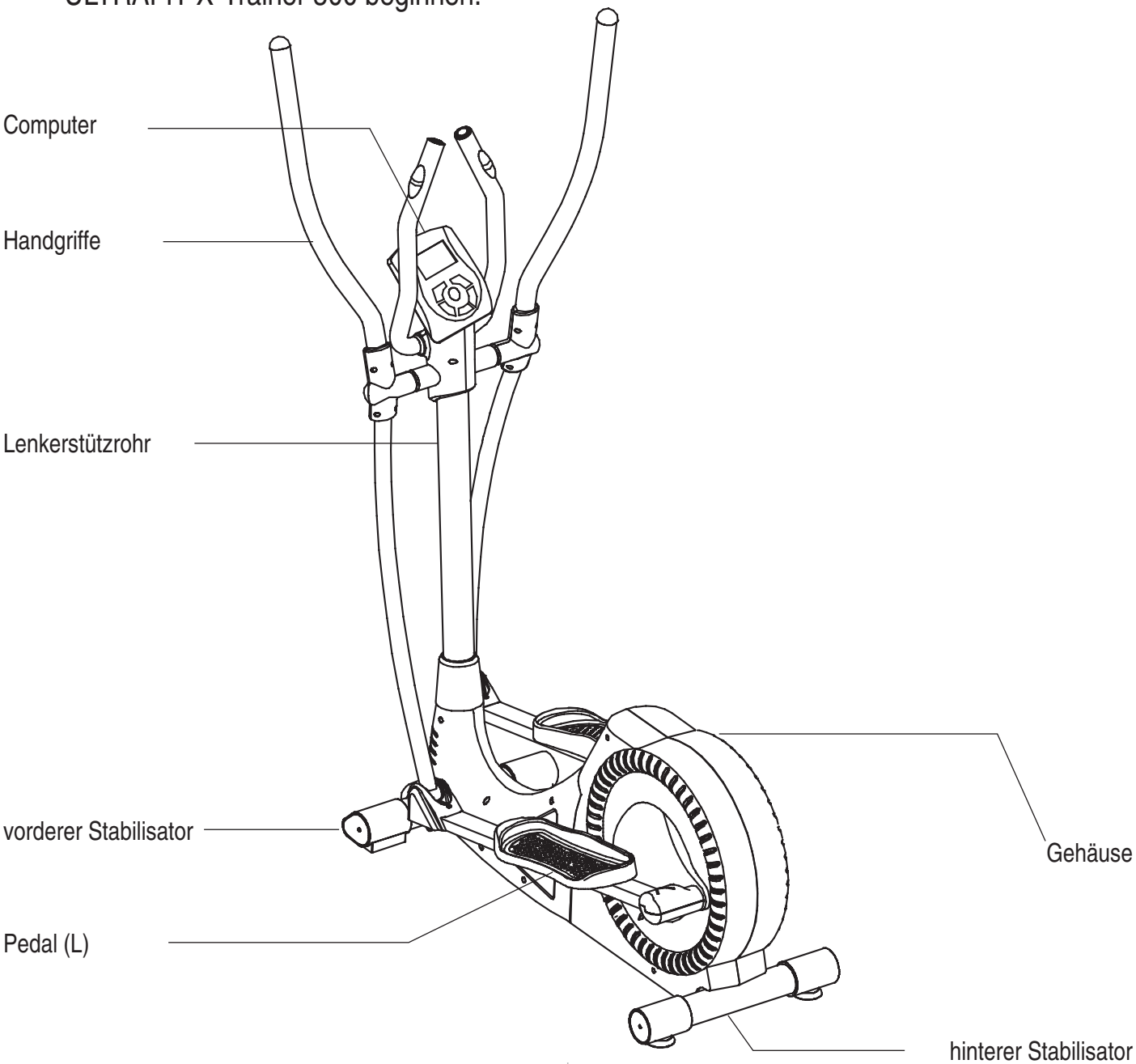
Lassen Sie sich vor Beginn eines Übungs- oder Fitnessprogramms immer ärztlich untersuchen, um eventuelle gesundheitliche Risiken abzuklären. Dies ist besonders wichtig, wenn Sie älter als 35 Jahre sind, nie zuvor Sport betrieben haben, schwanger sind oder an einer Krankheit leiden.

VOR TRAININGSBEGINN

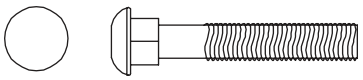
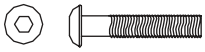
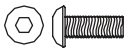
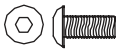
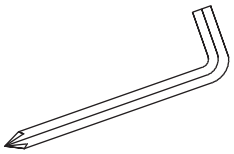
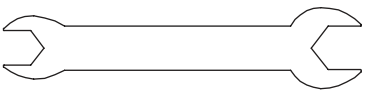
Wir freuen uns, dass Sie sich für den ULTRAFIT X-Trainer 500 entschieden haben. Der ULTRAFIT X-Trainer 500 ist ein hochwertiges Fitnessgerät, das Ihnen dabei helfen kann, Ihre körperliche Fitness zu steigern und Ihr Lebensgefühl insgesamt zu verbessern.

Es ist seit langem bekannt, dass sich eine regelmäßige sportliche Betätigung positiv auf die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit auswirkt. Nur allzu oft lässt der hektische Alltag jedoch kaum Zeit für sportliche Aktivitäten. Mit dem ULTRAFIT X-Trainer 500 steht Ihnen eine bequeme und einfache Möglichkeit offen, sich körperlich in Form zu bringen und einen gesünderen Lebensstil zu pflegen.
Machen Sie sich vor dem Weiterlesen mit der unten stehenden Zeichnung und den darin abgebildeten Komponenten des Geräts vertraut.

- Lesen Sie das vorliegende Handbuch sorgfältig durch, bevor Sie Ihr Training mit dem ULTRAFIT X-Trainer 500 beginnen.

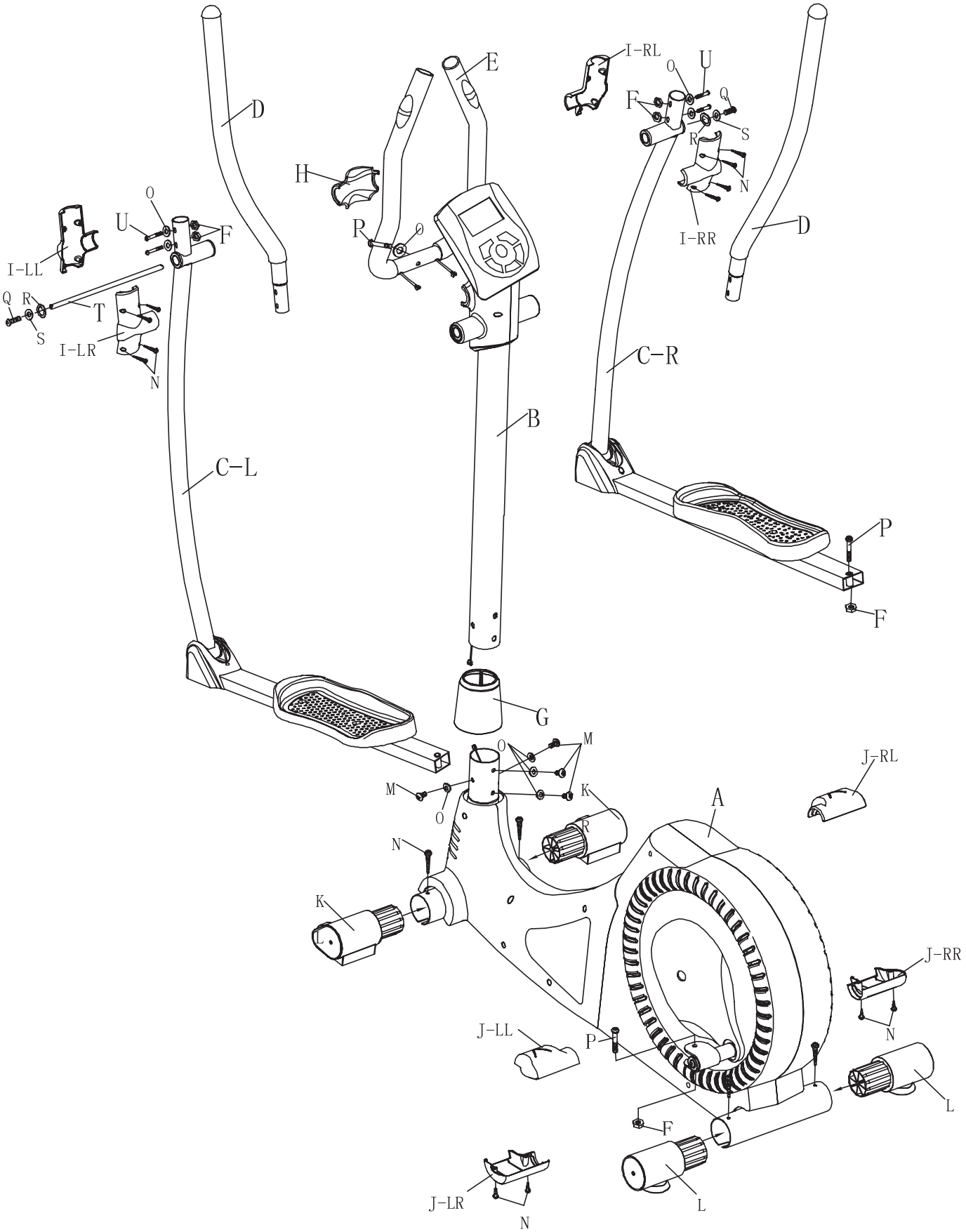


MONTAGEKOMPONENTEN

Nr.	Beschreibung	Menge	Nr.	Beschreibung	Menge
U	 Schraube (M8x45L)	4pcs	R	D-Unterlegscheibe (OD31.8 x ID8.2)	2pcs
P	 Schraube (M8 x 45L)	3pcs	O	Unterlegscheibe (ø8.2)	9pcs
Q	 Innensechskantschraube (M8 x 25L)	2pcs	S	Federring (OD22 x ID8.2)	2pcs
M	 Innensechskantschraube (M8 x 15L)	4pcs	F	Mutter (M8)	6pcs
N	Schraube (M4 x15L)	16pcs	T	Metallstab	1pc
79	 Inbusschlüssel (S6)	1pc	80	 Schraubenschlüssel (S13/17)	1pc

HINWEIS:
Zur Montage des Ultrafit X-Trainer 500 benötigen Sie ausschließlich die aufgeführten Teile. Überprüfen Sie vor Montagebeginn den Lieferumfang des Ultrafit X-Trainer 500 auf Vollständigkeit.

MONTAGE


D
E
H
R
O
I-RL
O
U
F
Q
R
S
N
I-RR
D
O
U
F
I-LL
Q
R
T
S
I-LR
N
C-R
B
C-L
P
F
G
O
M
M
O
K
R
N
K
A
J-RL
J-RR
N
J-LL
P
L
F
L
J-LR
N

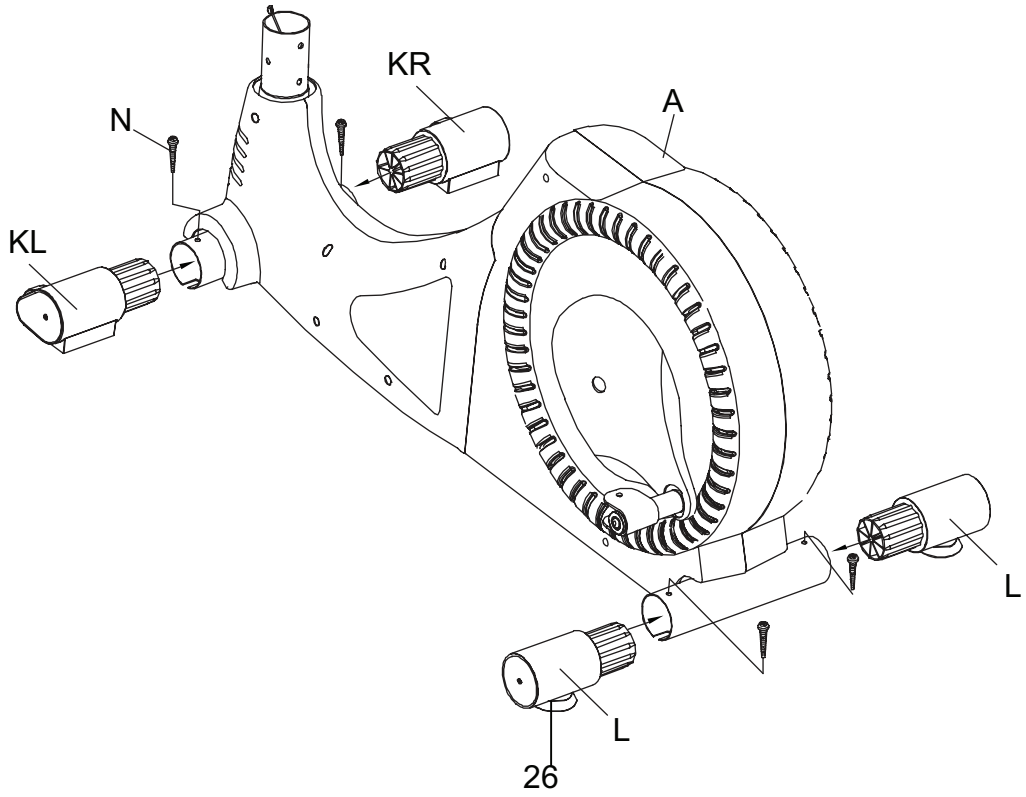
MONTAGE

SCHRITT 1

- Befestigen Sie die beiden Endkappen (L) mit den 2 Schrauben (N) am hinteren Standfuß des Hauptrahmens (A).
- Befestigen Sie die Transportrollen (KR/L) mit den 2 Schrauben (N) am hinteren Standfuß des Hauptrahmens (A).

Hinweis:
Mit den höhenverstellbaren Standfüßen (26) können Sie das Fitnessgerät gleichmäßig ausrichten.

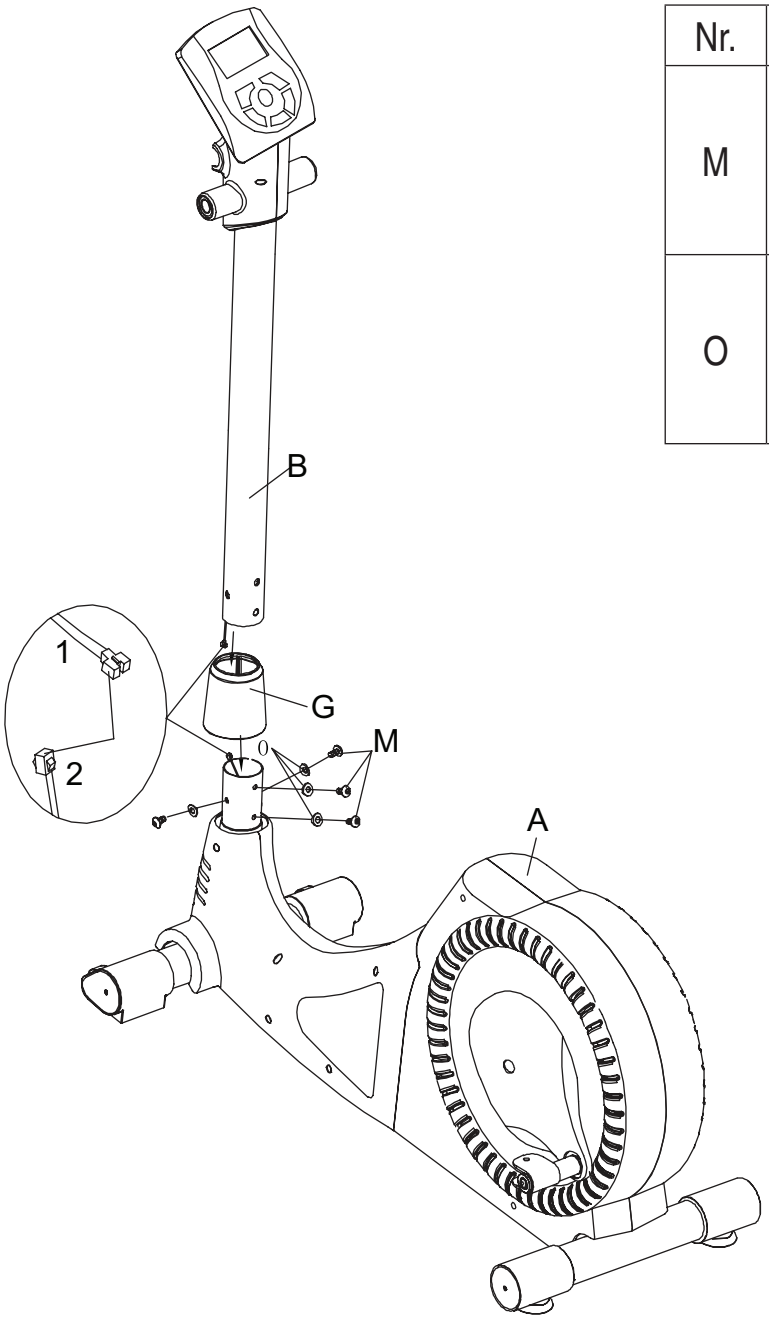
Nr.	Beschreibung	Menge
N	Schraube (M4 x15L)	4pcs

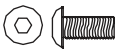


MONTAGE

SCHRITT 2

- Führen Sie das Rohrelement (G) in das Rohr (B) ein (das Rohrende mit dem größeren Durchmesser muss nach unten zeigen).
- Befestigen Sie das Verbindungskabel (1)
- Befestigen Sie das Stützrohr (B) mit den 4 Innensechskantschrauben (M) und den 4 Unterlegscheiben (O) am Hauptrahmen.

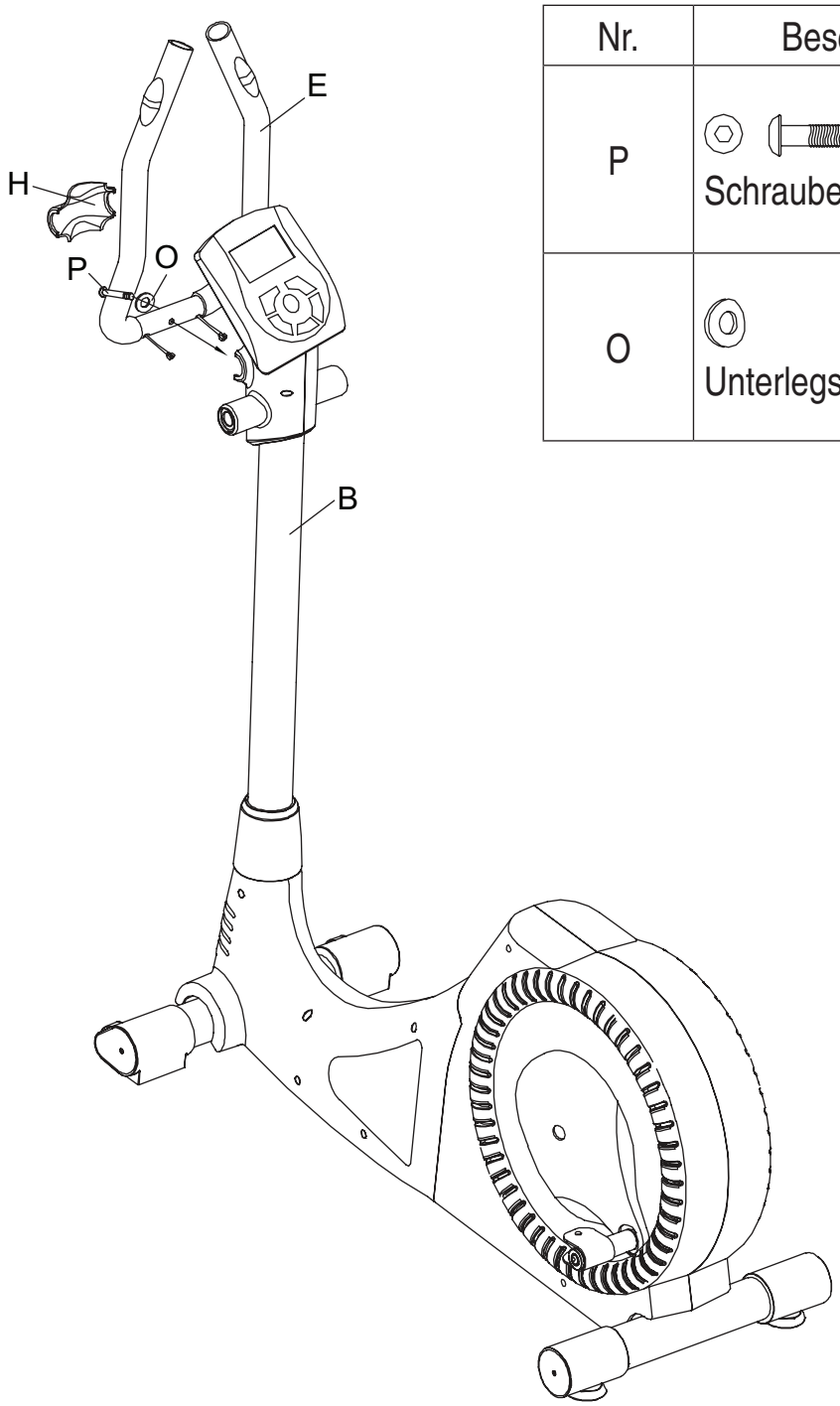


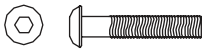
Nr.	Beschreibung	Menge
M	 Innensechskantschraube (M8 x 15L)	4pcs
O	Unterlegscheibe (ø8.2)	4pcs

MONTAGE

SCHRITT 3

- Befestigen Sie den gebogenen Haltegriff (E) mit der Schraube (P) und der Unterlegscheibe (O) an der angeschweißten Aufnahmehalterung des Stützrohrs (B).
- Befestigen Sie die Abdeckung (H) an der Aufnahmehalterung.

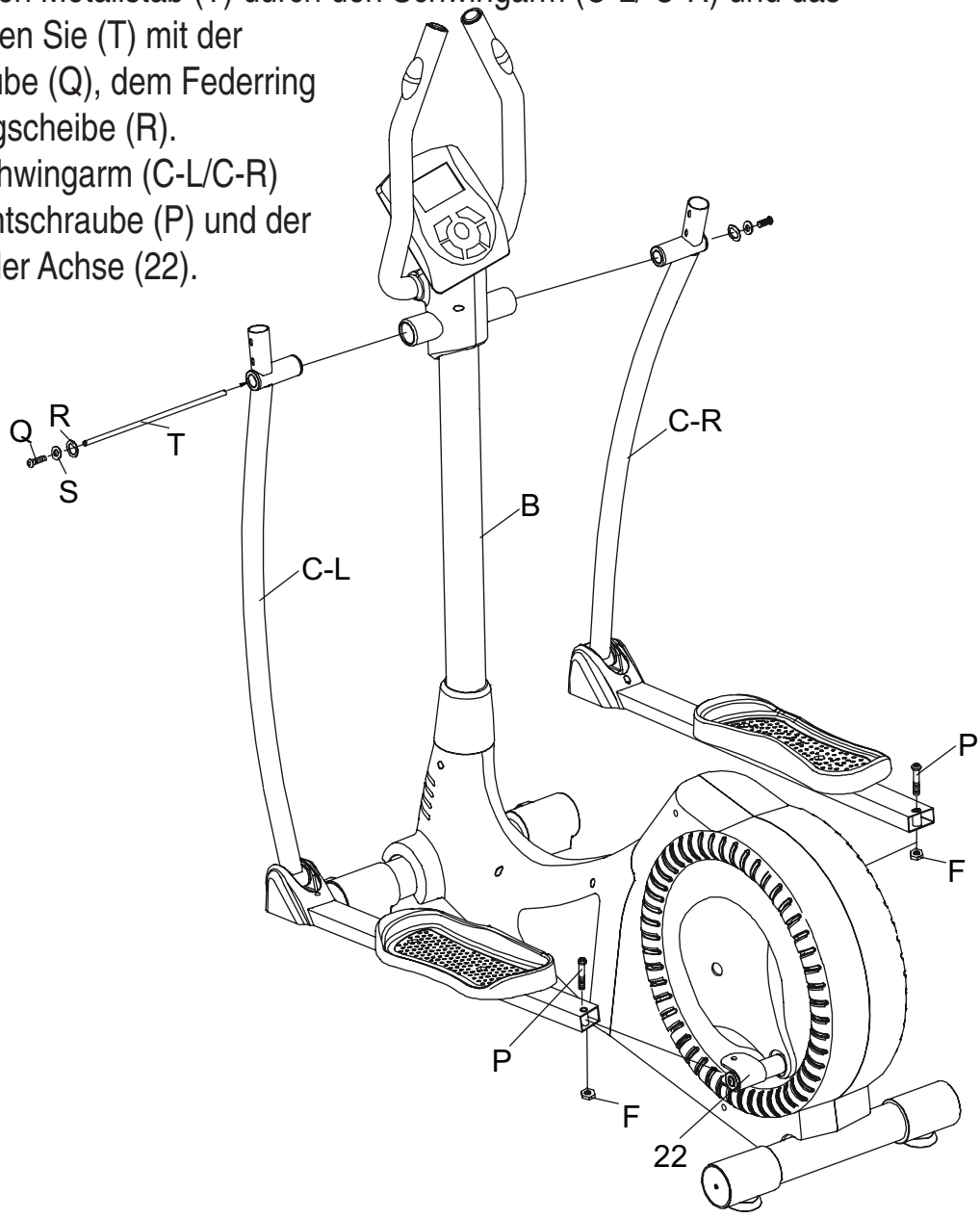


Nr.	Beschreibung	Menge
P	 Schraube (M8 x 45L)	1pc
O	Unterlegscheibe (ø8.2)	1pc

MONTAGE

SCHRITT 4

- Befestigen Sie den linken und rechten Schwingarm (C-L/C-R) an der Achse des Stützrohrs (B); führen Sie dann den Metallstab (T) durch den Schwingarm (C-L/ C-R) und das Stützrohr (B). Befestigen Sie (T) mit der Innensechskantschraube (Q), dem Federring (S) und der D-Unterlegscheibe (R).
- Befestigen Sie den Schwingarm (C-L/C-R) mit der Innensechskantschraube (P) und der Mutter (F) seitlich an der Achse (22).

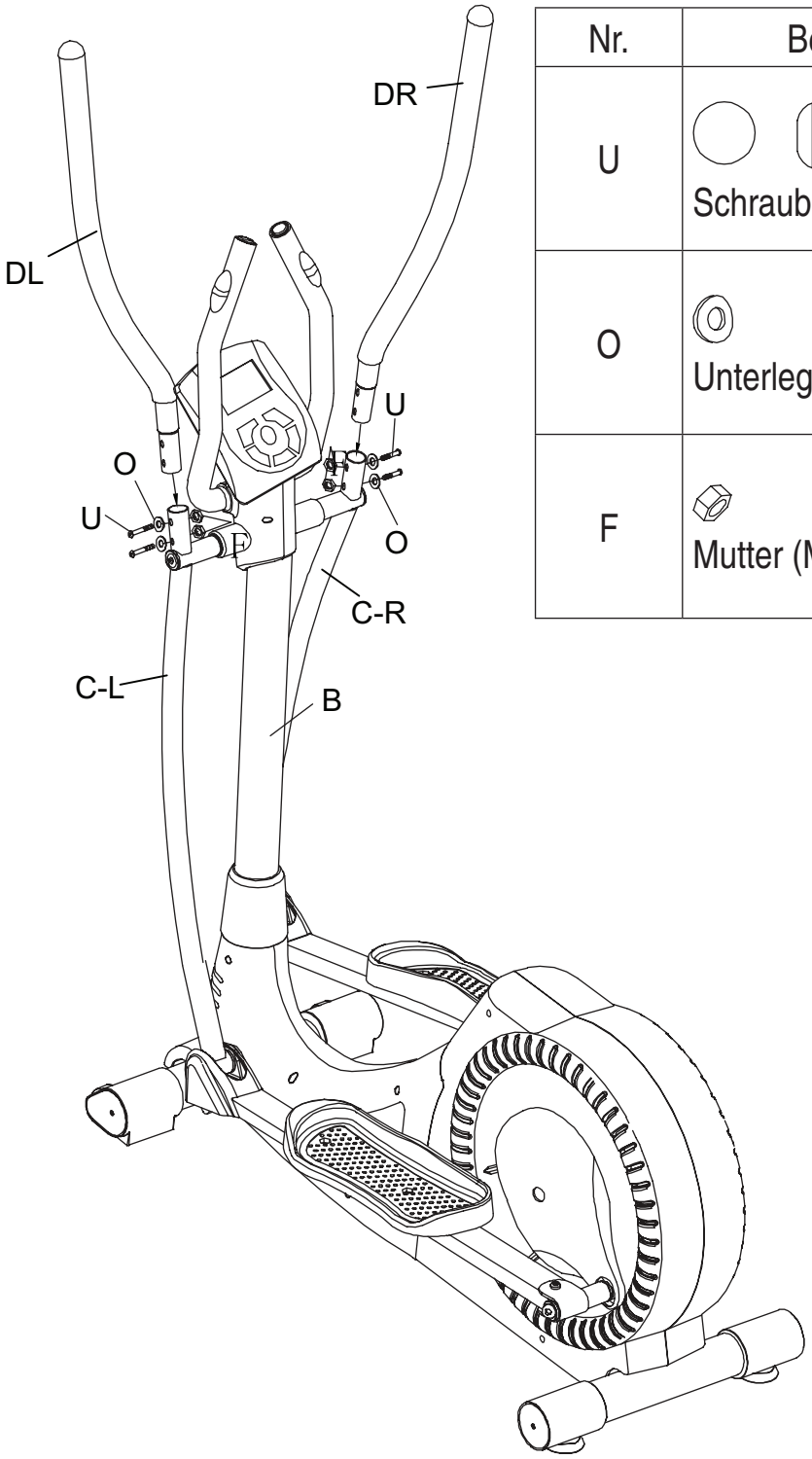


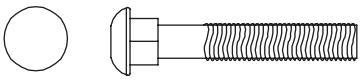
Nr.	Beschreibung	Menge	Nr.	Beschreibung	Menge
P	Schraube (M8 x 45L)	2pcs	S	Federring (OD22 x ID8.2)	2pcs
Q	Innensechskantschraube (M8 x 25L)	2pcs	F	Mutter (M8)	2pcs
R	D-Unterlegscheibe (OD31.8 x ID8.2)	2pcs	T	Metallstab	1pc

MONTAGE

SCHRITT 5

- Befestigen Sie die linke Schwingarmverlängerung (DL) mit den 2 Muttern (F), den 2 Innensechskantschrauben (U) und den 2 Unterlegscheiben (O) am linken Schwingarm (C-L).
- Gehen Sie entsprechend vor, um die rechte Schwingarmverlängerung (DR) am rechten Schwingarm (C-R) zu befestigen.



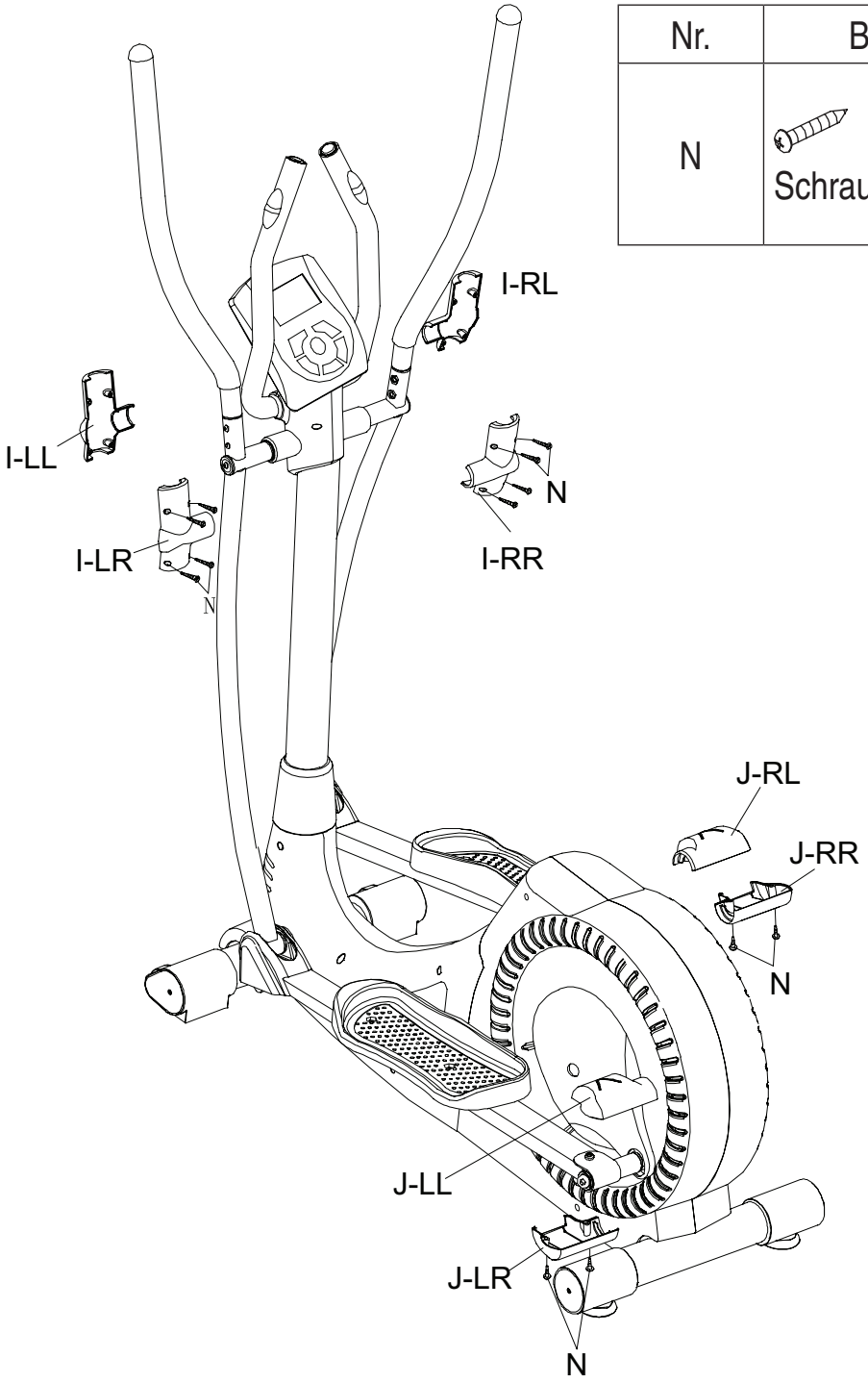
Nr.	Beschreibung	Menge
U	 Schraube (M8x45L)	4pcs
O	Unterlegscheibe (ø8.2)	4pcs
F	Mutter (M8)	4pcs

MONTAGE

SCHRITT 6

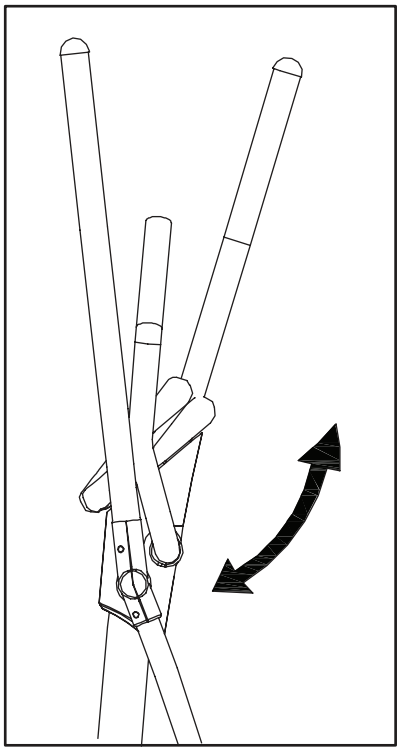
- Befestigen Sie mit insgesamt 8 Schrauben (N) die Schwingarmabdeckung (I-R/L) am linken bzw. rechten Schwingarm.
- Befestigen Sie mit 4 Schrauben (N) die Abdeckung (J-R/L).

Nr.	Beschreibung	Menge
N	Schraube (M4 x15L)	12pcs

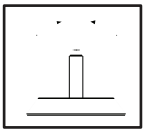


MONTAGE

STEP 07



Die Neigung der Bedienkonsole lässt sich individuell einstellen.



Niveaueinstellung

Höhenverstellbare Standfüße
Aus Sicherheitsgründen muss der ULTRAFIT X-Trainer 500auf einer festen und ebenen Fläche aufgestellt werden.

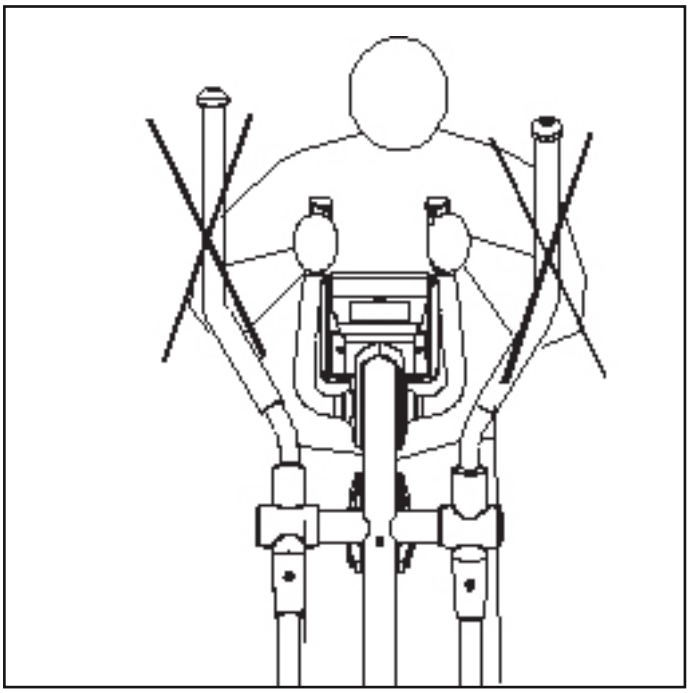
Überprüfen

Sie Schrauben und Muttern auf festen Sitz, bevor Sie das Gerät in Gebrauch nehmen.

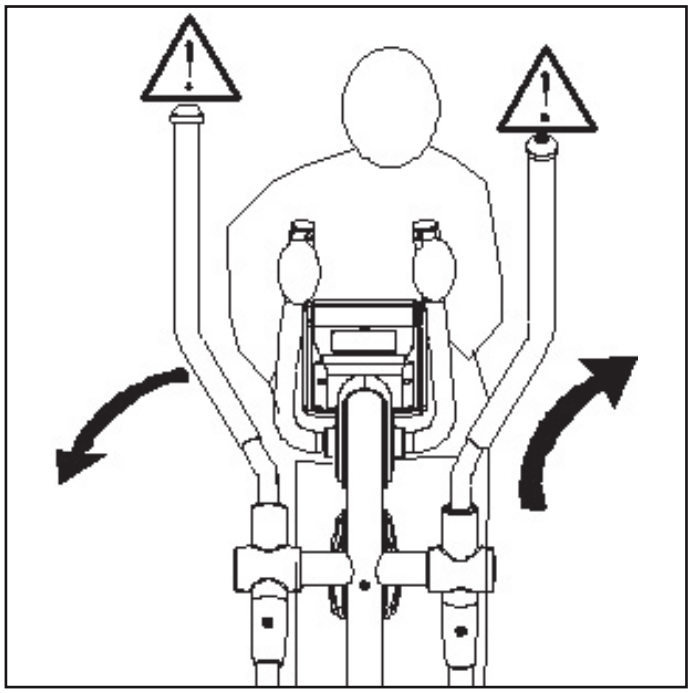
HINWEIS

Standardbetrieb

1. Um eine Verletzungsgefahr zu vermeiden, dürfen die Arme nicht zu weit abgespreizt werden.

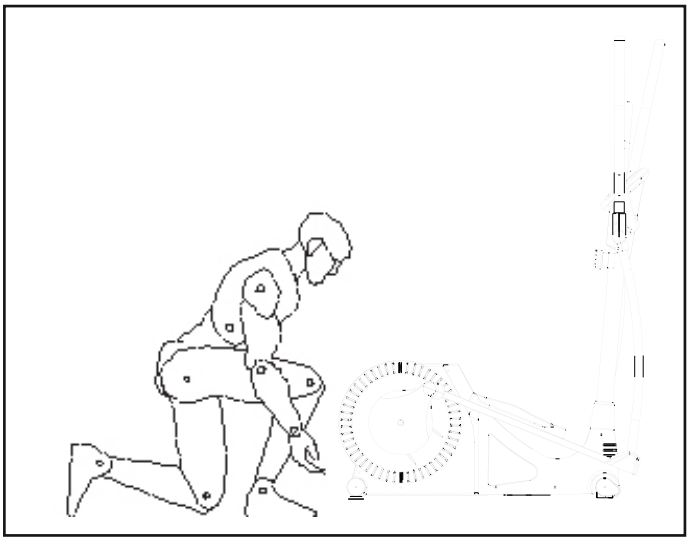


2. Halten Sie während des Trainings die Arme eng am Körper.

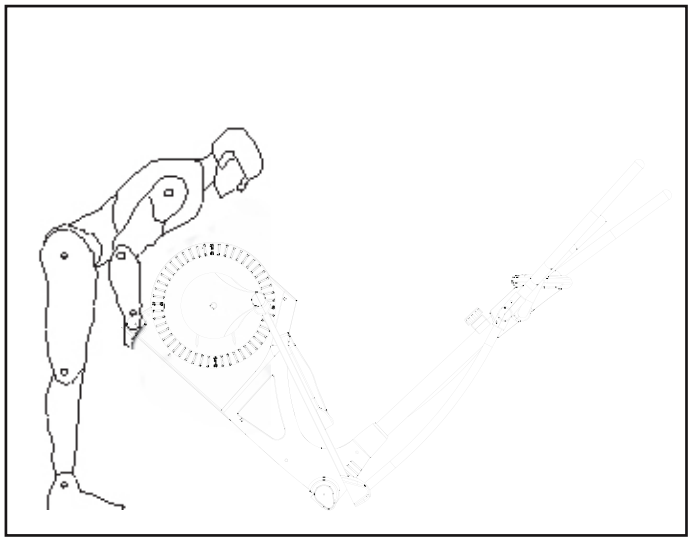


Transport des Crosstrainers

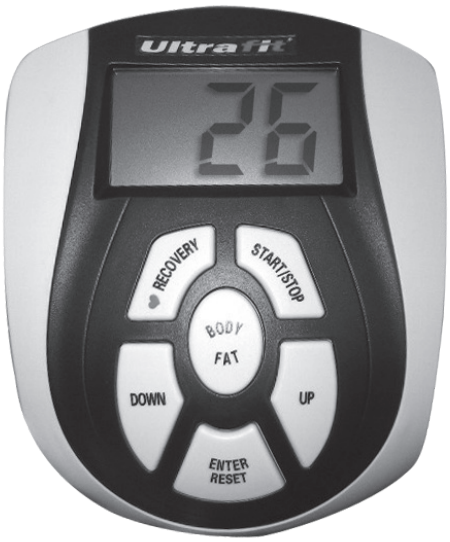
1. Heben Sie das hintere Ende des Crosstrainers an.



2. Schieben Sie den Crosstrainer auf den Transportrollen in die gewünschte Richtung.



TRAININGSCOMPUTER



Was Sie vor Trainingsbeginn wissen sollten

A. Stromanschluss
Nachdem Sie den Adapter an das Gerät angeschlossen haben, erzeugt der Computer einen Piepton und befindet sich im manuellen Modus.

B. Programmeinstellung und Werteingabe
1. Benutzen Sie die UP- oder DOWN-Taste, um den Programm-Modus zu wählen und drücken Sie dann ENTER, um Ihre Trainingsart zu bestätigen.
2. Im manuellen Modus erfolgt die Eingabe von TIME/DAUER, DISTANCE/DISTANZ, CALORIES/KALORIEN und PULSE/PULSWERT Ihres Trainings in den Computer über die UP- oder DOWN-Taste.
3. Drücken Sie die Taste START/STOP, um mit dem Training zu beginnen.
4. Wenn Sie Ihre Zielvorgabe erreichen, erzeugt der Computer Pieptöne und hört dann auf.
5. Wenn Sie mehrere Zielvorgaben eingegeben haben und die nächste Zielvorgabe erreichen möchten, drücken Sie die Taste START/STOP, um mit dem Training fortzufahren.

C. Weckfunktion
Nach 4 Minuten ohne Eingangssignal und Tastendruck geht der Monitor in den Schlafmodus (LCD aus) über. Drücken Sie auf den Bildschirm, um den Monitor zu starten.

TRAININGSCOMPUTER

Funktionen und Ausstattung:

TIME : Zeigt die vergangene Trainingszeit in Minuten und Sekunden. Der Computer zählt automatisch von 0:00 bis 99:59 in Intervallen von einer Sekunde. Über die Tasten UP und DOWN können Sie den Computer auch so programmieren, dass er von einem eingegebenen Zeitwert aus rückwärts zählt. Setzen Sie das Training fort, nachdem die Zeit auf 0:00 abgelaufen ist, beginnt der Computer zu piepen und setzt die Zeitanzeige von selbst auf den ursprünglichen Wert zurück. Damit wissen Sie, dass Ihr Training beendet ist.

DISTANCE : Zeigt die während eines Trainings zurückgelegte Entfernung bis zu einer Distanz von maximal 99,9 km/Meilen.

RPM : Ihre Pedalumdrehungen.

WATT : Das Maß an mechanischer Energie, das der Computer aus Ihrer Trainingsleistung ermittelt.

SPEED : Zeigt die in Ihrem Training erreichte Geschwindigkeit in km/Meilen pro Stunde an.

CALORIES : Der Computer schätzt zu jedem Zeitpunkt Ihres Trainings die bis dahin verbrannten Kalorien.

PULSE : Der Computer zeigt während Ihres Trainings Ihren Puls in Herzschlägen pro Minute an.

AGE : Der Computer ist für 10 bis 99 Jahre altersgerecht programmierbar. Geben Sie kein Alter ein, wird der Standardwert von 35 Jahren eingestellt.

TARGET HEART RATE (TARGET PULSE): Die Herzfrequenz, mit der Sie trainieren sollten, wird Zielherzfrequenz (in Schlägen pro Minute) genannt.

PULSE RECOVERY : Halten Sie Ihre Hände während des Trainingsbeginns an den Griffen oder lassen Sie den Brustsender um und drücken Sie die Taste „PULSE RECOVERY“ (Pulserholung). Die Zeit wird jetzt rückwärts von 00:60 über 00:59 bis 00:00 gezählt. Sobald 00:00 erreicht ist, zeigt der Computer Ihren Erholungspuls mit einem Fitnessgrad von F1.0 bis F6.0 an.

1.0 bedeutet HERAUSRAGEND
1.0 < F < 2.0 bedeutet EXZELLENT
2.0 ≤ F ≤ 2.9 bedeutet GUT
3.0 ≤ F ≤ 3.9 bedeutet ZUFRIEDENSTELLEND
4.0 ≤ F ≤ 5.9 bedeutet UNTERDURCHSCHNITTLICH
6.0 bedeutet SCHLECHT

Achtung: Empfängt der Computer kein Puls-Signal, zeigt er „P“ auf dem PULSE-Fenster. Zeigt der Computer „ERR“ auf dem Meldungsfenster, drücken Sie bitte nochmals die Taste PULSE RECOVERY und achten Sie darauf, dass Ihre Hände die Griffe fest umgreifen bzw. der Brustsender fest sitzt.

TEMPERATURE : Zeigt die augenblickliche Temperatur an.

TRAININGSCOMPUTER

Tastenfunktionen:

Es gibt 6 Tastenknöpfe mit folgenden Funktionen:

1. START/STOP-Taste:
    a. Schnellstart-Funktion: Ermöglicht es Ihnen, den Computer ohne zuvor gewähltes Programm zu starten. Nur manuell gewähltes Training. Die vergangene Zeit wird automatisch von Null an gezählt.
    b. Drücken Sie im Trainings-Modus diese Taste, um das Training zu stoppen.
    c. Drücken Sie im Stopp-Modus diese Taste, um mit dem Training zu beginnen.
2. UP-Taste:
    a. Drücken Sie die Taste, um im Trainings-Modus den Widerstand zu erhöhen.
    b. Drücken Sie im Einstellmodus diese Taste, um die Werte für Zeit, Distanz, Kalorien, Alter, Geschlecht und Programm zu erhöhen.
3. DOWN-Taste:
    a. Drücken Sie die Taste, um im Trainings-Modus den Widerstand zu verringern.
    b. Drücken Sie im Einstellmodus diese Taste, um die Werte für Zeit, Distanz, Kalorien, Alter, Geschlecht und Programm zu verringern.
4. ENTER-Taste:
    a. Drücken Sie im Einstellmodus diese Taste, um die derzeitigen Dateneingaben zu übernehmen.
    b. Indem Sie diese Taste im Stopp-Modus länger als zwei Sekunden gedrückt halten, können Sie alle Werte auf Null oder die Werkseinstellung zurücksetzen.
    c. Wenn Sie diese Taste beim Einstellen der Uhr drücken, können Sie die angezeigten Stunden und Minuten übernehmen.
5. BODY FAT-Taste:
    Drücken Sie diese Taste, um Ihre GRÖSSE, GEWICHT, GESCHLECHT und ALTER einzugeben und dann Ihren Körperfettanteil zu ermitteln.
6. PULSE RECOVERY-Taste:
    Drücken Sie die Taste, um die Funktion für die Erholungspulsmessung zu aktivieren.

Einführung in die Programme und ihre Bedienung :

Manuelles Programm: Manuell

P1 ist ein manuelles Programm. Sie können das Training beginnen, indem Sie die Taste START/STOP drücken. Als Werkseinstellung ist die Widerstandsstufe 5 eingestellt. Sie können die Widerstandsstufe einstellen (während des Trainings verändern Sie diese mit der Taste UP/DOWN) und mit jeder gewünschten Trainingsdauer, Kalorienanzahl oder Entfernung kombinieren.

Bedienung:

1. Drücken Sie die Taste UP/DOWN, um das Programm MANUAL (P1) zu wählen.
2. Drücken Sie die Taste ENTER, um das manuelle Programm zu bestätigen.
3. TIME blinkt und Sie können die Taste UP oder DOWN drücken, um Ihre Trainingszeit festzulegen. Drücken Sie die Taste ENTER, um die gewünschte Zeit zu bestätigen.
4. DISTANCE blinkt und Sie können die Taste UP oder DOWN drücken, um die

gewünschte Distanz festzulegen. Drücken Sie die Taste ENTER, um die gewünschte Distanz zu bestätigen.

5. CALORIES blinkt und Sie können die Taste UP oder DOWN drücken, um für Ihr Training den gewünschten Kalorienverbrauch festzulegen. Drücken Sie die Taste ENTER, um den gewünschten Kalorienverbrauch zu bestätigen.
6. PULSE blinkt und Sie können die Taste UP oder DOWN drücken, um Ihren Trainingspuls festzulegen. Drücken Sie die Taste ENTER, um den gewünschten Trainingspuls zu bestätigen.
7. Drücken Sie die Taste START/STOP, um mit dem Training zu beginnen.

Voreingestellte Programme: Steps, Hill, Rolling, Valley, Fat Burn, Ramp, Mountain, Intervals, Random, Plateau, Fartlek, Precipice Program

PROGRAM 2 bis PROGRAM 13 sind voreingestellte Programme. Wie aus den Profilen hervorgeht, können Sie in den unterschiedlichen Intervallen mit verschiedenen Belastungsniveaus trainieren. Sie können unterschiedlichen Widerstand wählen (während des Trainings verändern Sie diesen mit der Taste UP/DOWN) und mit jeder gewünschten Trainingsdauer, Kalorienanzahl oder Entfernung kombinieren.

Bedienung:

1. Drücken Sie die Tasten UP/DOWN, um eines der obigen Programme von P2 bis P13 zu wählen.
2. Drücken Sie die Taste ENTER, um Ihr Trainingsprogramm zu bestätigen.
3. TIME blinkt und Sie können die Taste UP oder DOWN drücken, um die gewünschte Trainingszeit festzulegen. Drücken Sie die Taste ENTER, um die gewünschte Zeit zu bestätigen.
4. DISTANCE blinkt und Sie können die Taste UP oder DOWN drücken, um die gewünschte Distanz festzulegen. Drücken Sie die Taste ENTER, um die gewünschte Distanz zu bestätigen.
5. CALORIES blinkt und Sie können die Taste UP oder DOWN drücken, um für Ihr Training den gewünschten Kalorienverbrauch festzulegen. Drücken Sie die Taste ENTER, um den gewünschten Kalorienverbrauch zu bestätigen.
6. PULSE blinkt und Sie können die Taste UP oder DOWN drücken, um Ihren Trainingspuls festzulegen. Drücken Sie die Taste ENTER, um den gewünschten Trainingspuls zu bestätigen.
7. Drücken Sie die Taste START/STOP, um mit dem Training zu beginnen.

User Setting Program: Nutzer 1, Nutzer 2

Programm 14 und 15 können vom Nutzer festgelegt werden. Sie haben die Möglichkeit, die Werte für Zeit, Distanz, Kalorienverbrauch und Widerstand für 10 Programmabschnitte selbst festzulegen. Nach dem Setup werden die Werte und Profile abgespeichert. Über die Tasten

UP/DOWN können Sie in jedem Profilabschnitt die aktuelle Belastung ändern, ohne dass das gespeicherte Widerstandsniveau geändert wird.

Bedienung:

1. Drücken Sie die Tasten UP/DOWN, um das USER-Programm P14 oder P15 auszuwählen.
2. Drücken Sie die Taste ENTER, um die Programmwahl zu bestätigen.
3. Abschnitt 1 blinkt. Drücken Sie die Tasten UP/DOWN, um Ihr persönliches Trainingsprofil zu erstellen. Drücken Sie ENTER, um die erste Spalte des Trainingsprofils zu bestätigen. Die Werkseinstellung ist Belastung 1
4. Spalte 2 blinkt. Drücken Sie die Tasten UP/DOWN, um Ihr persönliches Trainingsprofil zu erstellen. Drücken Sie ENTER, um den zweiten Abschnitt des Trainingsprofils zu bestätigen.
5. Folgen Sie Punkt 5 und 6 oben in der Beschreibung, um Ihre persönlichen Trainingsprogramme fertigzustellen. Drücken Sie ENTER, um das gewünschte Trainingsprofil zu bestätigen.
6. TIME blinkt und Sie können die Taste UP oder DOWN drücken, um die gewünschte Trainingszeit festzulegen. Drücken Sie die Taste ENTER, um die gewünschte Zeit zu bestätigen.
7. DISTANCE blinkt und Sie können die Taste UP oder DOWN drücken, um die gewünschte Distanz festzulegen. Drücken Sie die Taste ENTER, um die gewünschte Distanz zu bestätigen.
8. CALORIES blinkt und Sie können die Taste UP oder DOWN drücken, um für Ihr Training den gewünschten Kalorienverbrauch festzulegen. Drücken Sie die Taste ENTER, um den gewünschten Kalorienverbrauch zu bestätigen.
9. PULSE blinkt und Sie können die Taste UP oder DOWN drücken, um Ihren Trainingspuls festzulegen. Drücken Sie die Taste ENTER, um den gewünschten Trainingspuls zu bestätigen.
10. Drücken Sie die Taste START/STOP, um mit dem Training zu beginnen.

Body Fat Program: Body Fat

Programm 16 wurde eigens entwickelt, um den Körperfettanteil des Nutzers zu bestimmen und ihm ein spezielles Belastungsprogramm anzubieten. Je nach Fettanteil in % werden drei Körpertypen unterschieden.

Typ 1: KÖRPERFETTANTEIL in % > 27

Typ 2: 27 ≥ KÖRPERFETTANTEIL in % ≥ 20

Typ 3: KÖRPERFETTANTEIL in % < 20

Der Computer zeigt die Ergebnisse für FETTPROZENTE, BMI (Body-Mass-Index) und BMR (Grundumsatz).

TRAININGSCOMPUTER

Bedienung:

1. Drücken Sie die Tasten UP/DOWN, um das BODY FAT-Programm (P24) zu wählen.
2. Drücken Sie die Taste ENTER, um Ihre Programmwahl zu bestätigen.
3. HEIGHT blinkt und Sie können die Tasten UP oder DOWN drücken, um Ihre GRÖSSE einzugeben. Drücken Sie ENTER, um Ihre GRÖSSE zu bestätigen. Die Werkseinstellung für GRÖSSE ist 170cm.
4. WEIGHT blinkt und Sie können die Tasten UP oder DOWN drücken, um Ihr GEWICHT einzugeben. Drücken Sie ENTER, um Ihr GEWICHT zu bestätigen. Die Werkseinstellung für GEWICHT ist 70kg.
5. HEIGHT blinkt und Sie können die Tasten UP oder DOWN drücken, um Ihr GESCHLECHT zu wählen. Die Ziffer 1 steht für männlich, 0 für weiblich. Drücken Sie ENTER, um Ihr Geschlecht zu bestätigen. Die Werkseinstellung ist 1 (MÄNNLICH).
6. AGE blinkt und Sie können die Tasten UP oder DOWN drücken, um Ihr ALTER einzugeben. Drücken Sie ENTER, um Ihr ALTER zu bestätigen. Die Werkseinstellung für ALTER ist 35.
7. Drücken Sie die Taste START/STOP, um mit der Körperfett-Messung zu beginnen. Falls auf dem Meldungsfenster „E“ erscheint, achten Sie bitte darauf, dass Ihre Hände die Griffe fest umschließen bzw. der Brustsender fest sitzt. Drücken Sie nochmals die Taste START/STOP, um mit der Körperfett-Messung zu beginnen.
8. Ist die Messung abgeschlossen, zeigt der Computer auf der LCD-Anzeige die Werte für BMR, BMI und FETTPROZENTE. Außerdem bietet Ihnen der Computer das zu Ihrem Körpertyp passende Trainingsprofil.
9. Drücken Sie die Taste START/STOP, um mit dem Training zu beginnen.

Hinweise zur Bedienung:

1. Ruhezustand:
   Nach 4 Minuten ohne Eingangssignal und Tastendruck geht der Computer in den Ruhezustand über. Drücken Sie eine beliebige Taste, um den Computer zu wecken.
2. BMI (Body Mass Index/Körpermasseindex): Der BMI ist ein auf Größe und Gewicht basierendes Maß für das Körperfett bei erwachsenen Frauen und Männern.
3. BMR (Basal Metabolic Rate/Grundumsatz): Ihr BMR zeigt die Anzahl Kalorien, die Ihr Körper zum Funktionieren benötigt. Dies gilt nicht für alle Aktivitäten. Es handelt sich nur um die zur Unterhaltung von Herzschlag, Atmung und normaler Körpertemperatur benötigte Energie. Ihr BMR bezieht sich auf den Körper im Ruhezustand (nicht Schlaf) bei Zimmertemperatur.

Fehlermeldungen:

E1 (ERROR 1):

Normalzustand: Erhält der Monitor während des Trainings vom Getriebemotor für mehr als 4 Sekunden kein Zählsignal und 3 Mal in Folge keine Rückmeldung, so zeigt die LCD-Anzeige „E1“.

Wenn eingeschaltet: Wird für länger als 4 Sekunden kein Motorsignal erfasst, wird der Getriebemotor automatisch auf Null zurückgesetzt. Der Mitnehmer des Getriebemotors wird sofort abgenommen und auf der LCD-Anzeige erscheint „E1“. Alle anderen Digital- und Funktionsanzeigen werden ausgeblendet und auch die Ausgangssignale werden unterbrochen.

E2 (ERROR 2):

Erfasst der Computer beim Lesen der Speicherdaten einen falschen ID-Code oder ist ein integrierter Schaltkreis des Speichers beschädigt, so zeigt der Monitor unmittelbar nach dem Einschalten „E2“.

E3 (ERROR 3):

Stellt der Computer nach 4 Sekunden im Startmodus fest, dass der Motor den Neutralpunkt nicht verlassen hat, so zeigt die LCD-Anzeige „E3“.

Technische Daten des Adapters

1. Erhältlich für Eingangsspannung: 230V/50Hz oder 60Hz Ausgangsleistung: 6V AC/0,5A
2. Erhältlich für Eingangsspannung: 110V/50Hz oder 60Hz Ausgangsleistung: 6V AC/0,5A

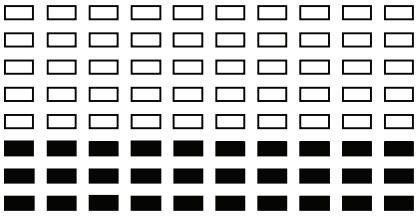
TRAININGSCOMPUTER

LCD-Trainingsprofil-Anzeigen

TRAININGSPROFILE VOREINGESPEICHERTER PROGRAMME

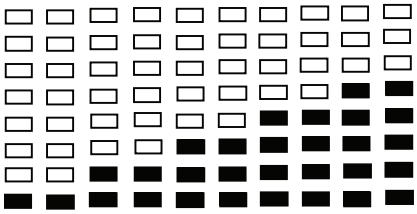
PROGRAMM 1

MANUELL



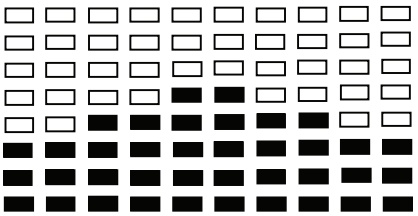
PROGRAMM 2

STUFEN



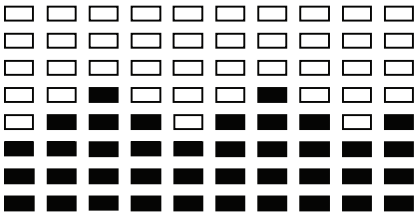
PROGRAMM 3

HÜGEL



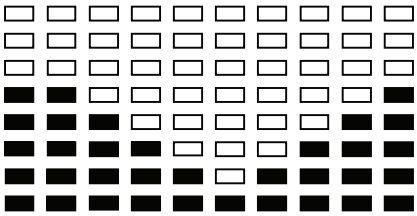
PROGRAMM 4

HÜGELLANDSCHAFT



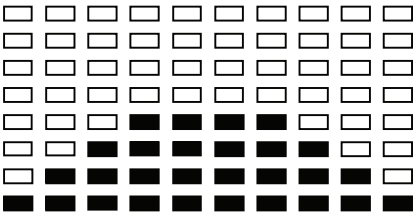
PROGRAMM 5

TAL



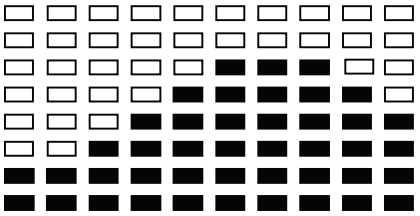
PROGRAMM 6

FETTVERBRENNUNG



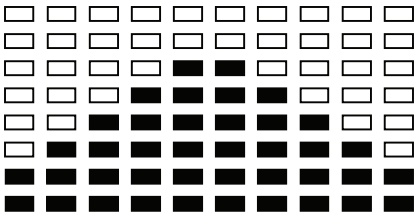
PROGRAMM 7

RAMPE



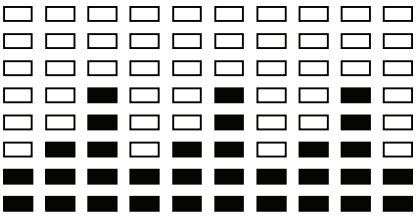
PROGRAMM 8

BERG



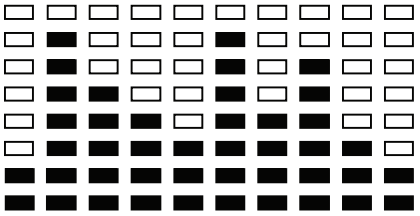
PROGRAMM 9

INTERVALL



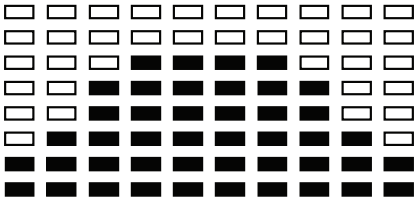
PROGRAMM 10

ZUFALL



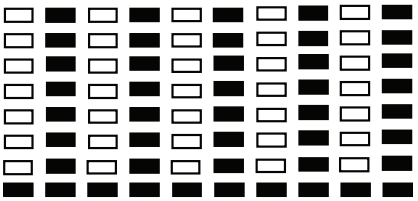
PROGRAMM 11

HOCHEBENE



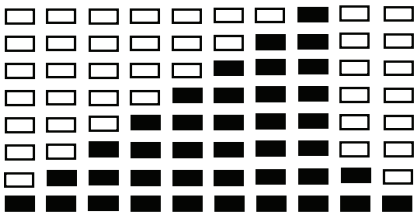
PROGRAMM 12

FAHRTENSPIEL



PROGRAMM 13

STEILWAND

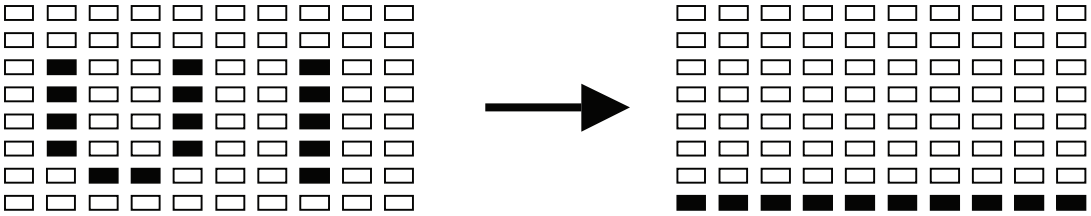


TRAININGSCOMPUTER

BENUTZERPROGRAMME:

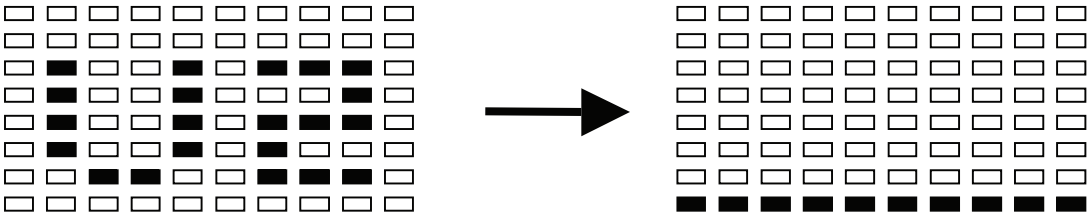
PROGRAMM 14

NUTZER 1



PROGRAMM 15

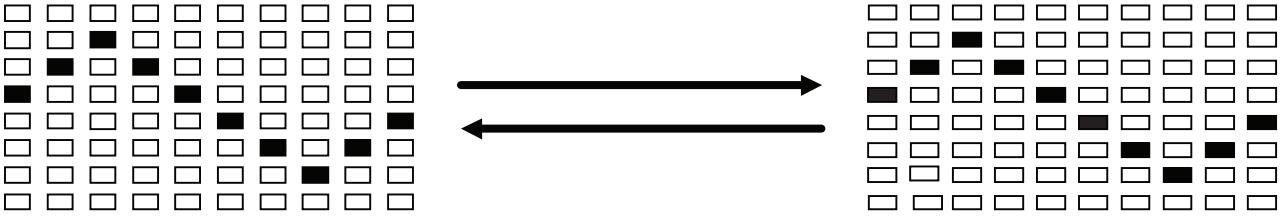
NUTZER 2



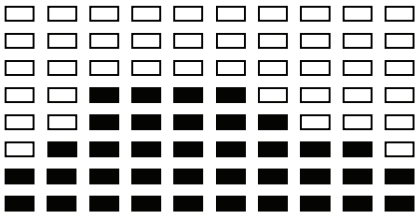
KÖRPERFETT-TESTPROGRAMM

PROGRAMM 16

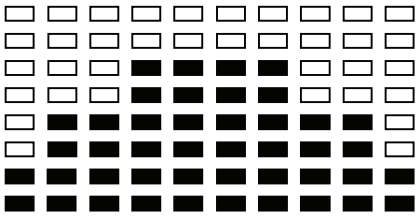
Körperfett (STOPP-MODUS) **KÖRPERFETT (START-MODUS)**



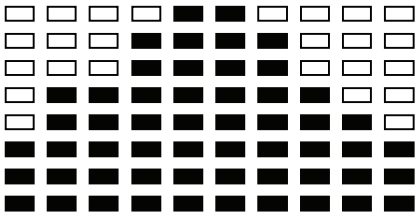
NACH MESSEN IHRES KÖRPERFETTANTEILS ERSCHEINT AUTOMATISCH EINES DER FOLGENDEN SECHS PROFILE:



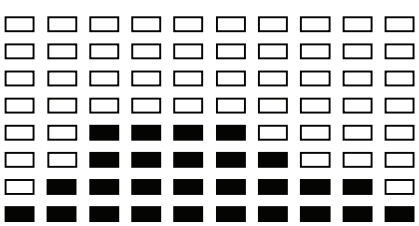
Trainingsdauer: 40 Minuten



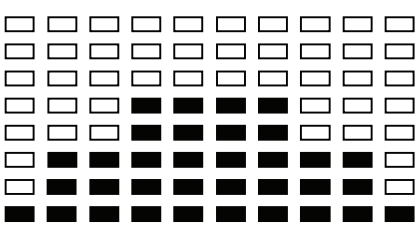
Trainingsdauer: 40 Minuten



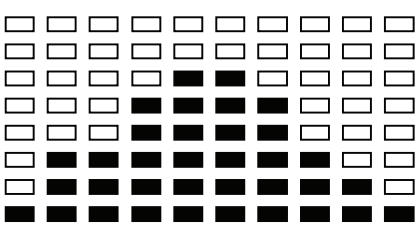
Trainingsdauer: 20 Minuten



Trainingsdauer: 40 Minuten



Trainingsdauer: 40 Minuten



Trainingsdauer: 20 Minuten

TRAININGSANLEITUNG

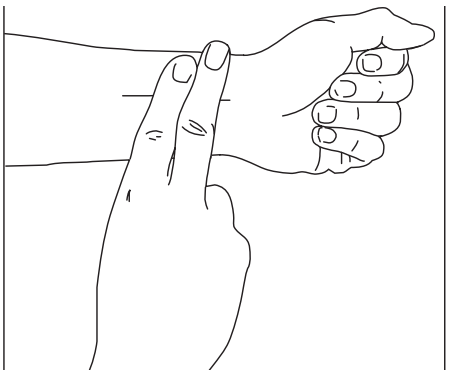
Das Training mit dem ULTRAFIT X-Trainer 500 muss sich stets an Ihrer körperlichen Leistungsfähigkeit orientieren. Wenn Sie mehrere Jahre keinen Sport mehr betrieben haben oder stark übergewichtig sind, müssen Sie auf einem entsprechend niedrigen Niveau beginnen und die Trainingsdauer langsam steigern (z. B. einige Minuten pro Trainingseinheit).

Möglicherweise können Sie zunächst nur wenige Minuten innerhalb Ihrer individuellen Pulszone trainieren; lassen Sie sich dadurch jedoch nicht entmutigen – Ihre körperliche Leistungsfähigkeit wird sich innerhalb von 6 bis 8 Wochen deutlich steigern. Möglicherweise benötigen Sie länger, bis Sie eine spürbare Konditionsverbesserung bemerken. Dies ist kein Grund zur Beunruhigung; setzen Sie das Training in Ihrem eigenen Tempo fort. Nach einiger Zeit werden Sie 30 Minuten durchgehend auf dem X-Trainer 500 trainieren können. Je besser Ihr Leistungsvermögen, desto höher liegt Ihre individuelle Pulszone – und desto anstrengender das Training! Beachten Sie dabei folgende grundlegenden Hinweise:

- Um die Ausgewogenheit Ihres Trainings- und Ernährungsprogramm sicherzustellen, sollten Sie es ärztlich überprüfen lassen.
- Beginnen Sie Ihr Trainingsprogramm langsam und mit realistischen Zielen, die Sie in Absprache mit Ihrem Arzt festgelegt haben.
- Messen Sie regelmäßig Ihren Herzschlag. Legen Sie ausgehend von Alter und Kondition Ihren Zielpuls fest.
- Stellen Sie das ULTRAFIT X-Trainer 500 im Abstand von ca. 1 Meter auf einer festen, ebenen Oberfläche auf.

TRAININGSINTENSITÄT

Um optimale Trainingsergebnisse zu erzielen, sollten Sie stets mit der richtigen Intensität trainieren. Dabei können Sie sich an Ihrer Herzfrequenz orientieren. Für ein effektives Training im aeroben Bereich sollte sie 70 bis 80 Prozent der maximalen Pulsrate nicht übersteigen. Dieser Wert wird auch als individuelle Pulszone bezeichnet. Sie können diesen Wert anhand der nebenstehenden Tabelle ermitteln. Sie enthält Werte für trainierte und untrainierte Personen verschiedener Altersgruppen.



Alter	Pulszone untrainiert (Schläge/Minute)	Pulszone trainiert (Schläge/Minute)
20	138-167	133-162
25	136-166	132-132
30	135-164	130-158
35	134-162	129-156
40	132-161	127-155
45	131-159	125-153
50	129-156	124-150
55	127-155	122-149
60	126-153	121-147
65	125-151	119-145
70	123-150	118-144
75	122-147	117-142
80	120-146	115-140
85	118-144	114-139

In den ersten Monaten Ihres Fitnesstrainings sollte Ihre Pulsrate am unteren Ende der individuellen Pulszone liegen. Danach können Sie die Trainingsintensität langsam so weit steigern, dass Ihre Herzfrequenz den mittleren Pulszonenbereich erreicht.

Zur Pulsmessung beenden Sie das Training; treten sie langsam weiter, oder
gehen Sie im Raum umher, und messen Sie dabei mit zwei Fingern den Puls
an Ihrem Handgelenk. Zählen Sie Ihren Herzschlag während 6 Sekunden, und multiplizieren Sie das Ergebnis mit 10, um Ihren aktuellen Puls zu ermitteln. Wenn Ihr Herz innerhalb von 6 Sekunden beispielsweise 14 Mal schlägt, haben Sie einen Puls von 140 Schlägen pro Minute. (Die Messdauer beträgt 6 Sekunden, da die Pulsfrequenz nach Trainingsende stark abfällt.) Passen Sie die Intensität Ihres Trainings so an, dass Ihre Herzfrequenz innerhalb Ihrer individuellen Pulsrate liegt.

AUFWÄRM- UND ABKÜHLPHASE

Dehn- und Aufwärmübungen sollten von dafür ausgebildeten Personen erlernt werden, um gesundheitsgefährdende übungsmuster von Beginn an zu vermeiden.

Jede Trainingseinheit sollte aus mehreren Phasen bestehen: Aufwärmphase (Warm-up) - Trainingsphase - Abkühlphase (Cool-down), um Verletzungen zu vermeiden und Muskelkater vorzubeugen.

1. Aufwärmphase

5 bis 10 Minuten Gymnastik und Stretching (Dehnübungen), Vorbereitung des Organismus auf die bevorstehende Trainingsleistung. Ein gutes Aufwärmen erhöht Ihre Körpertemperatur, Ihre Herzfrequenz und Zirkulation.
5 bis 10 Minuten langsames Trainieren bei geringem Widerstand mit dem Ergometer.

2. Trainingsphase

20 bis 30 Minuten intensives aber nicht überforderndes Training, d.h. mit der Herzfrequenz in Ihrer Trainingszone. (Achtung: Während der ersten Wochen Ihres Trainingsprogramms sollten Sie nicht länger als 20 Minuten mit der Herzfrequenz der Trainingszone trainieren.)

3. Abkühlphase

5 bis 10 Minuten Gymnastik und Stretching (Dehnübungen), um die Muskulatur zu lockern und Muskelkater vorzubeugen.

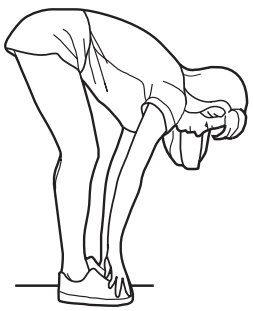
Trainingsfrequenz

Zur Erhaltung oder Verbesserung Ihrer Kondition planen Sie drei Workouts pro Woche ein. Dabei muss zwischen den Workouts mindestens ein Tag Pause liegen.
Nach einigen Monaten regelmäßigen Trainings können Sie die Anzahl der Workouts pro Woche auf fünf erhöhen. Denken Sie daran, der Schlüssel zum Erfolg liegt darin, das Training zu einem regelmäßigen und erfreulichen Bestandteil Ihres Alltags zu machen.

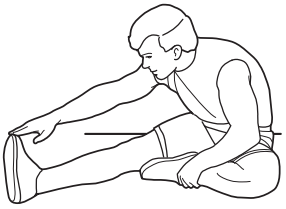
Dehnübungen

1. Zehen berühren

Beugen Sie sich mit durchgedrückten Knien langsam nach vorne und lassen Sie Ihre Schultern und Ihren Rücken locker, während Sie versuchen. Ihre Zehen zu berühren.
Gehen Sie so weit runter, wie Sie können, und halten Sie die Position 15 Sekunden lang. Danach entspannen Sie. Wiederholen Sie diese Übung dreimal.

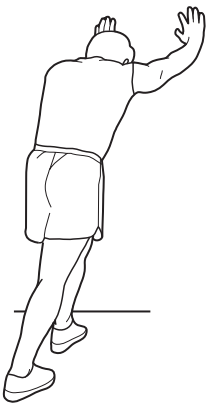


2. Dehnung der hinteren Oberschenkmuskulatur



Setzen Sie sich auf den Boden und strecken Sie Ihr rechtes Bein. Winkeln Sie Ihr linkes Bein so an, dass die Fußsohle die Innenseite Ihres rechten Oberschenkels berührt,
Beugen Sie sich nun so weit wie möglich nach vorne und versuchen Sie, die Zehen an Ihrem rechten Bein zu berühren. Halten Sie diese Position 15 Sekunden lang. Wiederholen Sie die Übung anschließend mit Ihrem linken Bein. Danach entspannen Sie. Wiederholen Sie diese Übung dreimal für jedes Bein.

3. Dehnen der Wadenmuskeln und der Achillessehne



Lehnen Sie sich mit Ihren Handflächen gegen eine Wand und stellen Sie Ihren rechten Fuß bei durchgedrücktem Knie so weit wie möglich nach hinten. Ihr linkes Bein ist angewinkelt, das linke Knie befindet sich etwa unterhalb Ihres Beckens. Bewegen Sie sich nun mit Ihrer Hüfte in Richtung Wand, sodass Sie die Dehnung in Ihrer rechten Wade spüren. Heben Sie dabei nicht die Ferse an. Halten Sie diese Position 15 Sekunden lang. Wiederholen Sie die Übung anschließend mit Ihrem linken Bein. Danach wiederholen Sie diese Übung dreimal für jedes Bein.

4. Dehnung des Quadrizeps und der Hüftmuskeln

Stützen Sie sich mit einer Hand an der Wand ab, um das Gleichgewicht zu halten. Mit Ihrer anderen Hand greifen Sie den Fuß und halten ihn fest. Versuchen Sie, die Ferse möglichst nahe an Ihr Gesäß zu bewegen. Verweilen Sie in dieser Stellung 15 Sekunden lang. Danach entspannen Sie. Wiederholen Sie diese Übung dreimal für jedes Bein.

5. Dehnung der inneren Oberschenkelmuskulatur

Setzen Sie sich auf den Boden und winkeln Sie Ihre Beine so an, dass sich die Fußsohlen berühren und Ihre Knie dabei nach außen zeigen. Ziehen Sie Ihre Füße nun so weit wie möglich zu Ihrem Körper, ohne Sie dabei vom Boden anzuheben. Drücken Sie Ihre Knie langsam nach unten. Halten Sie diese Position 15 Sekunden lang. Danach entspannen Sie. Wiederholen Sie diese Übung dreimal für jedes Bein.

TEILELISTE

Nr.	Beschreibung	Menge
SUET1012-01	Rahmen	1
SUET1012-02	Stützrohr	1
SUET1012-03	Schwingarm (R,L)	1
SUET1012-04	Pedalrohr (R,L)	1
SUET1012-05	Schwingarmverlängerung (R, L)	1
SUET1012-06	Haltegriff	1
SUET1012-07	Abdeckung (rechts/links)	1
SUET1012-08	Abdeckung (rechts/links)	1
SUET1012-09	Rohrtülle für Stützrohr	1
SUET1012-10	Pedal (rechts/links)	1
SUET1012-11	Antrieb	1
SUET1012-12	Abdeckkappe f. Kurbel	2
SUET1012-13	Abdeckkappe f. Kurbel (rechts/links)	1Set
SUET1012-14R	Abdeckung f. Trainingscomputer 1	1
SUET1012-14L	Abdeckung f. Trainingscomputer 2	1
SUET1012-15	Abdeckung f. Trainingscomputer 3	1
SUET1012-16	Abdeckung f. Pedalrohr	2
SUET1012-17	Endkappe mit Rändelung (rechts/links)	1Set
SUET1012-18	Endkappe	2
SUET1012-19	Endkappe hinten	2
SUET1012-20	Endkappe	2
SUET1012-21R-R	Pedalplattenrohr rechts	1
SUET1012-21R-L	Pedalplattenrohr rechts	1
SUET1012-21L-R	Pedalplattenrohr links 1	1
SUET1012-21L-L	Pedalplattenrohr links 2	1
SUET1012-22	U-Stück	2
SUET1012-23	Rädchen	2
SUET1012-24	Metallstab (ø 8 x 50L)	2
SUET1012-25R-R	Schwingarmabdeckung rechts 1	1
SUET1012-25R-L	Schwingarmabdeckung rechts 2	1
SUET1012-25L-R	Schwingarmabdeckung links 1	1
SUET1012-25L-L	Schwingarmabdeckung links 2	1
SUET1012-26	Standfuß (höhenverstellbar)	2
SUET1012-27	Lager	2
SUET1012-28	Trainingscomputer	1
SUET1012-29	Bedienkonsole f. Trainingscomputer	1
SUET1012-30	Schaumstoffgriff	2
SUET1012-31	Kappe (ø 31,8)	2
SUET1012-32	Kappe (ø 28, 6)	2
SUET1012-33	Unterlegscheibe (ø außen 12 x ø innen 5) 2)	4
SUET1012-34	Schwungrad	1
SUET1012-35	Platte	1
SUET1012-36	Antriebsriemen	1
SUET1012-37	Pedalplattenkurbel	1
SUET1012-38	Verbindungsstück	1

Nr.	Beschreibung	Menge
SUET1012-39	Federhaken	1
SUET1012-40	Muffe (ø außen [32+27,8] x ø innen 19 x [4+10] T)	6
SUET1012-41	Muffe (ø außen [28,6 x 22] x ø innen 10,2 x [4+10]T) T	4
SUET1012-42	Muffe (ø außen [28, 6 x 22, 4] x ø innen 16,2 x [4+8]) T	4
SUET1012-43	Metallstab	1
SUET1012-44	D-Unterlegscheibe (ø außen 31,8 x ø innen [19, 2 x 17] x 2T	2
SUET1012-45	D-Unterlegscheibe (ø außen 28,6 x ø innen [16, 2 x 14] x 2T	2
SUET1012-46	Feder	1
SUET1012-47	Lager	2
SUET1012-48	Endkappe	2
SUET1012-49	Sensor	1Set
SUET1012-50	Mutter (M5)	2
SUET1012-51	Unterlegscheibe	2
SUET1012-52	Unterlegscheibe	1
SUET1012-53	Unterlegscheibe gebogen (ø außen 22 x ø innen 8,2)	1
SUET1012-54	Schraube (M8 x 15L)	8
SUET1012-55	Unterlegscheibe (ø außen 22 x ø innen 8,2)	4
SUET1012-56	Unterlegscheibe (ø außen 22 x ø innen 10,2)	4
SUET1012-57	Mutter (M8)	6
SUET1012-58	Mutter (M10)	2
SUET1012-59	Mutter (M6)	5
SUET1012-60	Schraube (M6 x 15L)	5
SUET1012-61	Unterlegscheibe (ø außen 18 x ø innen 6,2)	1
SUET1012-62	Schraube (M6 x 40L)	1
SUET1012-63	Schraube (M10 x 60L)	2
SUET1012-64	Schraube (M5 x 10L)	4
SUET1012-65	Schraube (M8 x 50L)	1
SUET1012-66	Schraube (M6 x 50L)	4
SUET1012-67	Muter (M10 x P1,5)	2
SUET1012-68	Mutter (M10 x P1,0)	2
SUET1012-69	Mutter (M10 x P1,0)	2
SUET1012-70	Befestigungsknopf (M6)	4
SUET1012-71	Schraube (M8 x 45L)	5
SUET1012-72	SUET1 Schraube (M4 x 20L) 012-72	12
SUET1012-73	Schraube (M4 x 20L)	9
SUET1012-74	Schraube (M4 x 10)	20
SUET1012-75	Schraube (M4 x 15)	7
SUET1012-76	Schraube (M3 x 10L)	2
SUET1012-77	Schraube (M8 x 40L)	2
SUET1012-78	Verbindungskabel	1
SUET1012-79	Inbusschlüssel (S6)	1
SUET1012-80	Schraubenschlüssel (S13/S17)	1
SUET1012-81	Stromkabel unten	1
SUET1012-82	Adapter	1

EXPLOSIONSDARSTELLUNG

X-TRAINER 500

MODELL 331000000003/SUET1012

GARANTIESCHEIN

Sollte ein Garantiefall eintreten,
kontaktieren Sie bitte zuerst unser Service Team

2 Jahre Garantie

Hersteller & Service
Summary
Handels- und Dienstleistungs GmbH
Feldmannstraße 1
25524 Itzehoe
Germany
Tel. : 0180 5 014 586
(0,14 Euro/ Minute aus dem deutschen Festnetz)